



	月	火	水	木	金	
献立	2 抹茶ピーンズ かみかみメニュー スナッペンどうのごまサラダ 麦ごはん 南関揚げ丼 南関あげは、玉名郡南関町に古くから伝わる油揚げです。昔から熊本で食べられている伝統食品の1つです。	3 かみかみメニュー 魚の南蛮漬け 麦ごはん 豆腐のすまし汁 6月4日は歯虫予防デーです。今月は、かみかみメニューやカルシウムたっぷりメニューがたくさんあります。	4 グリーンサラダ フレンチトースト フレンチトーストは、卵と牛乳、さとうを混ぜた液に食パンをつけてオーブンで焼いて液に漬けます。	5 シューマイ 中華おこわ 八宝菜 八宝菜は、野菜やお肉、魚介などの食材を炒めてとろみをつけた中華料理です。八には「たくさん」という意味があります。	6 糸寒天の群の物 さばの香味焼き 麦ごはん じゃがいものみそ汁 さばには、必須脂肪酸であるDHA（ドコサヘキサエン酸）やEPA（エイコサペンタエン酸）が豊富に含まれています。	
	1材料-(kcal) たんぱく質(g)	小635 中786 小25.9 中31.7	小605 中741 小22.2 中26.1	小611 中780 小25.1 中31.1	小613 中776 小24.1 中30.1	小579 中706 小23.7 中28.1
献立	9 しそ和え ごぼうのごまだれ丼 なすのみそ汁 よくかんでもらうために、ごぼうのごまだれを作りまします。かむことは、歯やあごを強くするために大切です。	10 アスパラの梅肉和え 肉みそ 麦ごはん じゃがいものうま煮 肉みそにはおからを使っています。おからは、豆腐を作るときに豆乳を仕上げたあとに残るものです。	11 ピーンズサラダ ココアパン マカロニスープ ピーンズサラダには、4つの豆を使っています。それぞれ味が違うので、食べ比べてみるとおもしろいですよ。	12 パンサンスー ユウリンチー 麦ごはん ワンタンスープ ユウリンチーとは、揚げた鶏肉に刻んだねぎの入ったあまずっぱいタレをかけた中国料理です。	13 豚肉のみそ炒め ひじき入り五目ご飯 お野菜つみれ汁 ひじきは、海藻の中でも多くの鉄分を含んでいます。鉄分は血を作るものになる栄養で、貧血予防に重要です。	
	1材料-(kcal) たんぱく質(g)	小586 中730 小19.5 中23.5	小630 中782 小24.4 中29.3	小591 中770 小25.1 中32.1	小642 中790 小23.2 中27.8	小573 中731 小24.0 中30.6
献立	16 カルシウムたっぷりメニュー 黒皮かぼちゃのうま煮 焼きししゃも 麦ごはん たまねぎのみそ汁 ししゃもは骨ごと食べられる魚です。歯を強くするカルシウムをたくさん含んでいます。	17 甘夏サラダ あじさいゼリー 麦ごはん ポークカレー あじさいがきれいな季節になりました。あじさいのように色あざやかなゼリーを味わってください。	18 コールスローサラダ ミルクパン なすとトマトのスパゲティ なすは、これから旬をむかえる夏野菜です。水分やカリウムを多く含み、身体を冷やしてくれる働きがあります。	19 くだもの(メロン) 太刀魚のフライ ふるさとくまさんデー 梅ごはん 鶏汁 肥後グリーンは、熊本県を代表するメロンです。八代で多く栽培され、5月から6月が旬になります。	20 キャベツのごま和え 手作り佃煮 カルシウムたっぷりメニュー 麦ごはん 五目煮 手作り佃煮は、いりこやこんぶ、かつお節をさとうやしょうゆで煮込みまします。よくかんで食べましょう。	
	1材料-(kcal) たんぱく質(g)	小601 中757 小23.8 中31.3	小647 中804 小18.5 中21.9	小602 中788 小23.6 中30.0	小701 中810 小23.0 中25.9	小628 中780 小24.1 中29.4
献立	23 カルシウムたっぷりメニュー 切り干し大根の群の物 竹輪の磯辺揚げ 麦ごはん けんちん汁 切り干し大根は、生の大根より栄養価が高くなります。特にカルシウムは生の大根より20倍多くなるといわれます。	24 中華和え 麦ごはん マーボー豆腐 マーボー豆腐は、豆腐、ひき肉、ねぎ、トウバンジャンなどを炒めて煮た料理です。	25 マカロニサラダ 魚のトマトソースかけ コッパン ピーンズシチュー ピーンズシチューには、牛乳を使っています。牛乳には、成長期に必要な栄養がたっぷり含まれています。	26 ビビンバ(ナムル) 世界の料理「韓」 麦ごはん わかめスープ 大阪・関西万博が開催中です。給食でも世界の料理を出していきます。6月は「韓国」の料理です。	27 きゅうりのきんぴら かみかみメニュー 鶏の塩こうじ焼き 麦ごはん みそ汁 きゅうりとは、わかめの茎の部分のこもです。コリコリとした食感が楽しめます。	
	1材料-(kcal) たんぱく質(g)	小558 中722 小20.2 中25.6	小603 中743 小24.2 中29.6	小641 中817 小27.3 中33.8	小583 中719 小24.7 中30.0	小630 中766 小25.5 中29.8
献立	30 チーズサラダ 東陽中 振替休日 豆腐ハンバーグの照り焼きソース 麦ごはん 野菜スープ チーズは、たんぱく質やカルシウムがとれます。野菜のビタミンCや食物繊維と一緒にとるとさらにいいです。	30 カルシウムたっぷりメニュー 麦ごはん 野菜スープ チーズは、たんぱく質やカルシウムがとれます。野菜のビタミンCや食物繊維と一緒にとるとさらにいいです。	30 カルシウムたっぷりメニュー 麦ごはん 野菜スープ チーズは、たんぱく質やカルシウムがとれます。野菜のビタミンCや食物繊維と一緒にとるとさらにいいです。	30 カルシウムたっぷりメニュー 麦ごはん 野菜スープ チーズは、たんぱく質やカルシウムがとれます。野菜のビタミンCや食物繊維と一緒にとるとさらにいいです。	30 カルシウムたっぷりメニュー 麦ごはん 野菜スープ チーズは、たんぱく質やカルシウムがとれます。野菜のビタミンCや食物繊維と一緒にとるとさらにいいです。	30 カルシウムたっぷりメニュー 麦ごはん 野菜スープ チーズは、たんぱく質やカルシウムがとれます。野菜のビタミンCや食物繊維と一緒にとるとさらにいいです。
	1材料-(kcal) たんぱく質(g)	小595 中735 小22.3 中27.2	小595 中735 小22.3 中27.2	小595 中735 小22.3 中27.2	小595 中735 小22.3 中27.2	小595 中735 小22.3 中27.2

6月の給食では、歯によい食べ物や、よくかむための「かみかみメニュー」を取り入れました。歯の健康について考えながら食べましょう。



今月の旬の食材

きゅうり、トマト、メロン
じゃがいも
にんにく
たまねぎ、にんじん
しそ、かぼちゃ

- 食育目標 歯の健康と食事を考えよう！
- 給食目標 歯によい食べ物を知ろう！

○印は、東陽・泉町産の食材です。

* 学校行事によって、給食の対応が異なる場合があります。ご不明な点がございましたら、各学校へお問い合わせ下さい。
* 献立は、食材などの都合により変更することがあります。